

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250 ml

Chleb pszenny - 50 g

Bułka pszenna – 80 g

Masło ekstra – 10 g

Ser twarogowy – 70 g

Wędlina wieprzowa – 45 g

Pomidor - 50 g

Salata – 10 g

Banan – 130 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250 ml

Chleb razowy – 30 g

Bułka grahamka – 90 g

Masło ekstra – 10 g

Ser twarogowy – 70 g

Wędlina wieprzowa – 45 g

Ogórek - 50 g

Salata – 10 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna**Obiad****Skład posiłku:**

Zupa buraczkowa – 350 ml
Potrawka z piersi kurczaka – 200 g
Ryż biały gotowany – 200 g
Gotowane warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchew) – 180 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**Obiad****Skład posiłku:**

Zupa buraczkowa – 350 ml
Potrawka z piersi z kurczaka – 200 g
Ryż brązowy gotowany – 200 g
Gotowane warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchew) – 180 g
Mizeria z ogórków – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml